

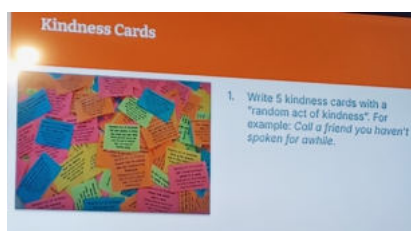


2024. augusztus 19-24-ig Erasmus kurzuson vehettem részt Portugália fővárosában, Lisszabonban, melynek címe: „Mentális Egészségtudatosság tanároknak és diákoknak”

Mentális egészségünk, mentális fittségünk megőrzése, erősítése, kiemelt fontosságot kell, hogy kapjon mindennapi életünkben. Pedagógusként is meg kell ismernünk a mentális betegségek alaptüneteit, hogy felismerhessünk alap szimptomákat. Így támogathatjuk önmagunkat és diákjainkat, hogy a mentális fittség, az érzelmi egészség, a jóllét és a kognitív fejlődés



A nemzetközi kollégákból álló csoport lehetőséget adott a működő tapasztalatok és gyakorlatok megosztására.



lehetővé tegye, hogy életünket tudatosabban és boldogabban élhessük. A kurzustól olyan technikákat is vártam, melyek hatékonyabbá, támogatóbbá és eredményesebbé teszik tanári munkámat.



Foglalkoztunk a különböző fejlődési életszakaszokkal, azok kihívásaival, megismerkedtünk Carl Rogers Személyiségközpontú terápiájával, a Perma modellel, a Mindfulnesssel, a Kognitív viselkedés terápiával és még a művészet terápiát is érintettük. A kurzus bőséges programja széleskörű betekintést adott a mentális egészségtudatosság különböző aspektusaira és még jobban rávilágított a téma mindennapi fontosságára.



LISSZABON 2024 MENTAL HEALTH AWARENESS FOR TEACHERS AND STUDENTS



A képzés helyszíne, a gyönyörű, nyüzsgő világváros, a történelmi múltú **Lisszabon**, 100 km² területével, szebbnél szebb, méltán híres látnivalóival, természetesen sok felfedeznivalót is adott. A Szent Jeromos Kolostor, a Belém-torony,



a Santa Justa lift,

az Eduardo VII. park, hatalmas méreteivel, a Szent György vár, a Katedrális



Lenyűgöző város. És szerencsémre a hagyományos portugál konyhaművészet néhány remekét is megkóstolhattam.

a csempézett házak, a Csempe Múzeum



a Miradourok ,

az Atlanti-óceán közelsége és természetesen a híres 28-as villamos. No és a nem elhanyagolható gyaloglás a 7 dombra épült városban föl-le és föl-le.

László Anita